

Lunch Menu 10 October

毎日提供

鶏の唐揚げ定食

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
513 kcal	25.9g	41.4g	11.9g	1.1g

カレーライス

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
573 kcal	10.6g	19.9g	98.5g	3.4g

AUTランチ

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	3	4	5	6	7
日替ランチ	鰯の南蛮漬け エネルギー 209 kcal, たんぱく質 15.2g, 脂質 11.2g, 炭水化物 13.6g, 食塩相当量 1.1g	鶏肉のにんにく醤油焼き エネルギー 275 kcal, たんぱく質 22.2g, 脂質 17.9g, 炭水化物 3.8g, 食塩相当量 1.7g	手仕込みロースカツ エネルギー 358 kcal, たんぱく質 14.6g, 脂質 19.9g, 炭水化物 31.5g, 食塩相当量 1.0g	イカのチリソース エネルギー 351 kcal, たんぱく質 16.2g, 脂質 12.1g, 炭水化物 40.6g, 食塩相当量 2.1g	フィッシュ&チップス エネルギー 478 kcal, たんぱく質 16.7g, 脂質 31.5g, 炭水化物 33.2g, 食塩相当量 2.5g
日替丼	ねぎ塩焼鶏丼 エネルギー 608 kcal, たんぱく質 26.4g, 脂質 24g, 炭水化物 74.4g, 食塩相当量 2.7g	回鍋肉飯 エネルギー 607 kcal, たんぱく質 15.2g, 脂質 25.7g, 炭水化物 81.2g, 食塩相当量 2.1g	ビビンバ丼 エネルギー 571 kcal, たんぱく質 21.4g, 脂質 19.8g, 炭水化物 79.7g, 食塩相当量 2.7g	鶏ササミの磯辺天丼 梅とろろがけ エネルギー 737 kcal, たんぱく質 35.1g, 脂質 17.5g, 炭水化物 106.7g, 食塩相当量 2.5g	和風オムライス エネルギー 491 kcal, たんぱく質 11.7g, 脂質 13.2g, 炭水化物 81.3g, 食塩相当量 4.7g
日替麺	味噌ラーメン エネルギー 479 kcal, たんぱく質 19.2g, 脂質 10.2g, 炭水化物 74.5g, 食塩相当量 6.7g	とろろ昆布うどん エネルギー 266 kcal, たんぱく質 9.8g, 脂質 1.3g, 炭水化物 58.4g, 食塩相当量 6.0g	醤油バターラーメン エネルギー 461 kcal, たんぱく質 18.0g, 脂質 10.5g, 炭水化物 71.3g, 食塩相当量 6.2g	ねぎ豚そば エネルギー 362 kcal, たんぱく質 18.8g, 脂質 8.4g, 炭水化物 55.1g, 食塩相当量 5.1g	担々麺 エネルギー 571 kcal, たんぱく質 23.8g, 脂質 19.8g, 炭水化物 72.0g, 食塩相当量 5.6g

	10	11	12	13	14
日替ランチ	ポークソテー きのこデミソース エネルギー 274 kcal, たんぱく質 15.9g, 脂質 19.4g, 炭水化物 10.9g, 食塩相当量 0.9g	黒酢酢鶏 エネルギー 565 kcal, たんぱく質 21.2g, 脂質 39.6g, 炭水化物 33.7g, 食塩相当量 2.6g	春巻き・焼売の 盛り合わせ エネルギー 359 kcal, たんぱく質 8.4g, 脂質 20.7g, 炭水化物 35.9g, 食塩相当量 2.5g	豚肉と長芋の ニンニクの芽炒め エネルギー 272 kcal, たんぱく質 12.8g, 脂質 17.7g, 炭水化物 17.9g, 食塩相当量 1.8g	鯖の煮付け エネルギー 320 kcal, たんぱく質 24.2g, 脂質 19.1g, 炭水化物 18.0g, 食塩相当量 2.8g
日替丼	とうもろこしとツナの ピラフ エネルギー 470 kcal, たんぱく質 12.8g, 脂質 12.6g, 炭水化物 78.7g, 食塩相当量 2.1g	ハヤシライス エネルギー 605 kcal, たんぱく質 11.6g, 脂質 23.1g, 炭水化物 89.5g, 食塩相当量 3.1g	100gの根菜が摂れる 豚しぐれ丼 エネルギー 738 kcal, たんぱく質 22.1g, 脂質 25.3g, 炭水化物 108.1g, 食塩相当量 3.3g	チキンカツライス エネルギー 791 kcal, たんぱく質 30.8g, 脂質 34.8g, 炭水化物 86.8g, 食塩相当量 1.4g	和風ロコモコ丼 エネルギー 581 kcal, たんぱく質 23.0g, 脂質 17.0g, 炭水化物 86.7g, 食塩相当量 2.7g
日替麺	ふんわり卵ラーメン エネルギー 525 kcal, たんぱく質 23.1g, 脂質 19.1g, 炭水化物 62.2g, 食塩相当量 6.0g	海老天ぷらそば エネルギー 421 kcal, たんぱく質 16.0g, 脂質 12.4g, 炭水化物 61.8g, 食塩相当量 5.1g	黒胡椒ラーメン エネルギー 422 kcal, たんぱく質 17.5g, 脂質 7.9g, 炭水化物 67.0g, 食塩相当量 7.1g	カレーうどん エネルギー 464 kcal, たんぱく質 13.0g, 脂質 15.7g, 炭水化物 72.3g, 食塩相当量 7.8g	塩コーンラーメン エネルギー 405 kcal, たんぱく質 15.8g, 脂質 4.0g, 炭水化物 74.1g, 食塩相当量 7.1g

	17	18	19	20	21
日替ランチ	チーズインハンバーグ エネルギー 265 kcal, たんぱく質 15.8g, 脂質 12.1g, 炭水化物 23.3g, 食塩相当量 2.1g	鶏のえごま味噌焼き エネルギー 571 kcal, たんぱく質 27.2g, 脂質 33.6g, 炭水化物 39g, 食塩相当量 2.7g	鯖のから揚げ エネルギー 392 kcal, たんぱく質 19.4g, 脂質 20.7g, 炭水化物 31.4g, 食塩相当量 3.1g	豚肉の味噌だれ焼き エネルギー 377 kcal, たんぱく質 16.6g, 脂質 25.3g, 炭水化物 23.0g, 食塩相当量 1.9g	鶏肉のカレーマヨ焼き エネルギー 404 kcal, たんぱく質 21.8g, 脂質 33.2g, 炭水化物 4.5g, 食塩相当量 1.3g
日替丼	たっぷりキャベツの 中華飯 エネルギー 501 kcal, たんぱく質 15.6g, 脂質 10.4g, 炭水化物 89.1g, 食塩相当量 3.9g	鰯フライのタルタル丼 エネルギー 698 kcal, たんぱく質 14.9g, 脂質 27.4g, 炭水化物 98.5g, 食塩相当量 1.4g	牛肉のペッパーライス エネルギー 607 kcal, たんぱく質 16.1g, 脂質 24.7g, 炭水化物 78.5g, 食塩相当量 2.2g	しらすかき揚げ丼 エネルギー 561 kcal, たんぱく質 12.9g, 脂質 13.7g, 炭水化物 95.8g, 食塩相当量 1.9g	ナスの オイスターソース炒め丼 エネルギー 508 kcal, たんぱく質 11.5g, 脂質 13.5g, 炭水化物 87.0g, 食塩相当量 2.6g
日替麺	さつま揚げそば エネルギー 324 kcal, たんぱく質 15.1g, 脂質 2.9g, 炭水化物 60.8g, 食塩相当量 5.8g	あおさ塩ラーメン エネルギー 413 kcal, たんぱく質 21.9g, 脂質 6.3g, 炭水化物 63.5g, 食塩相当量 6.9g	豚骨ラーメン エネルギー 427 kcal, たんぱく質 18.9g, 脂質 9.4g, 炭水化物 63.8g, 食塩相当量 6.7g	キムチラーメン エネルギー 438 kcal, たんぱく質 17.0g, 脂質 11.0g, 炭水化物 66.0g, 食塩相当量 6.3g	蟹風味のたまごとし うどん エネルギー 349 kcal, たんぱく質 15.2g, 脂質 6.2g, 炭水化物 61.4g, 食塩相当量 6.0g

	24	25	26	27	28
日替ランチ	サーモンフライ & コロケ エネルギー 220 kcal, たんぱく質 3.6g, 脂質 15.7g, 炭水化物 17.4g, 食塩相当量 0.5g	豆腐ハンバーグ エネルギー 260 kcal, たんぱく質 17.8g, 脂質 11.4g, 炭水化物 21.6g, 食塩相当量 2.4g	カジキマグロ & イカ香味フライ エネルギー 306 kcal, たんぱく質 15.8g, 脂質 13.8g, 炭水化物 30.3g, 食塩相当量 0.9g	豚キムチ エネルギー 363 kcal, たんぱく質 17.6g, 脂質 25.4g, 炭水化物 15.3g, 食塩相当量 4.7g	サバのフリット 4種秋野菜餡かけ エネルギー 550 kcal, たんぱく質 16.4g, 脂質 29.6g, 炭水化物 52.8g, 食塩相当量 3.1g
日替丼	炭火焼鳥の親子丼 エネルギー 573 kcal, たんぱく質 23.1g, 脂質 16.8g, 炭水化物 83.1g, 食塩相当量 3.0g	ソースカツ丼 エネルギー 581 kcal, たんぱく質 16.4g, 脂質 17.9g, 炭水化物 89.6g, 食塩相当量 1.7g	あんかけチャーハン エネルギー 512 kcal, たんぱく質 14.7g, 脂質 15.5g, 炭水化物 77.8g, 食塩相当量 2.3g	ねぎ塩唐揚げ丼 エネルギー 731 kcal, たんぱく質 27.1g, 脂質 34.1g, 炭水化物 82.2g, 食塩相当量 2.6g	豚丼 エネルギー 694 kcal, たんぱく質 22.1g, 脂質 27.3g, 炭水化物 90.4g, 食塩相当量 3.7g
日替麺	温玉わかめうどん・そば エネルギー 336 kcal, たんぱく質 15.8g, 脂質 7.3g, 炭水化物 56.8g, 食塩相当量 6.2g	台湾ラーメン エネルギー 554 kcal, たんぱく質 25.8g, 脂質 19.5g, 炭水化物 66.5g, 食塩相当量 7.0g	ゴマ油香る塩ラーメン エネルギー 428 kcal, たんぱく質 17.3g, 脂質 8.9g, 炭水化物 66.2g, 食塩相当量 7.2g	山菜わかめそば エネルギー 347 kcal, たんぱく質 14.4g, 脂質 2.6g, 炭水化物 69.1g, 食塩相当量 5.3g	ワンタン麺 エネルギー 408 kcal, たんぱく質 15.2g, 脂質 4.3g, 炭水化物 73.0g, 食塩相当量 6.4g

	31	11/1	2	3	4
日替ランチ	アジフライ エネルギー 299 kcal, たんぱく質 14.7g, 脂質 14.3g, 炭水化物 28.2g, 食塩相当量 0.1g	鯖の南蛮漬け エネルギー 393 kcal, たんぱく質 14.8g, 脂質 29.4g, 炭水化物 15.0g, 食塩相当量 1.1g	鶏肉の照り焼き エネルギー 180 kcal, たんぱく質 12.0g, 脂質 11.6g, 炭水化物 8.0g, 食塩相当量 1.0g	麻婆豆腐 エネルギー 371 kcal, たんぱく質 25.3g, 脂質 25.4g, 炭水化物 15.0g, 食塩相当量 3.3g	国産鶏のささみカツ & コロケ エネルギー 342 kcal, たんぱく質 16.7g, 脂質 18.0g, 炭水化物 28.3g, 食塩相当量 1.1g
日替丼	豚肉とキャベツの カレー炒め丼 エネルギー 640 kcal, たんぱく質 18.5g, 脂質 30.5g, 炭水化物 76.6g, 食塩相当量 1.7g	どて丼 エネルギー 654 kcal, たんぱく質 22.6g, 脂質 23.0g, 炭水化物 92.4g, 食塩相当量 2.6g	オムライス デミグラスソース エネルギー 665 kcal, たんぱく質 16.7g, 脂質 22.1g, 炭水化物 100.1g, 食塩相当量 3.8g	和ダレおろしかつ丼 エネルギー 638 kcal, たんぱく質 18.9g, 脂質 18.2g, 炭水化物 96.3g, 食塩相当量 3.0g	黒酢天津飯 エネルギー 568 kcal, たんぱく質 12.8g, 脂質 12.0g, 炭水化物 90.2g, 食塩相当量 5.1g
日替麺	煮干しだしラーメン エネルギー 433 kcal, たんぱく質 17.3g, 脂質 10.4g, 炭水化物 63.9g, 食塩相当量 7.2g	担々麺 エネルギー 571 kcal, たんぱく質 23.8g, 脂質 19.8g, 炭水化物 72.0g, 食塩相当量 5.6g	塩ラーメン エネルギー 399 kcal, たんぱく質 16.7g, 脂質 5.9g, 炭水化物 66.4g, 食塩相当量 7.4g	鴨葱そば エネルギー 354 kcal, たんぱく質 14.7g, 脂質 5.7g, 炭水化物 62.3g, 食塩相当量 3.3g	海鮮醤油ラーメン エネルギー 380 kcal, たんぱく質 18.8g, 脂質 3.2g, 炭水化物 66.2g, 食塩相当量 8.3g

※日替りランチの栄養価はメインのみの数値です。

ご飯 (普通盛 200g)	エネルギー 286 kcal	たんぱく質 4.8g	脂質 0.7g	炭水化物 62.0g	食塩相当量 0g
味噌汁 (参考数値)	エネルギー 26 kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 0.8g	炭水化物 2.4g	食塩相当量 1.3g